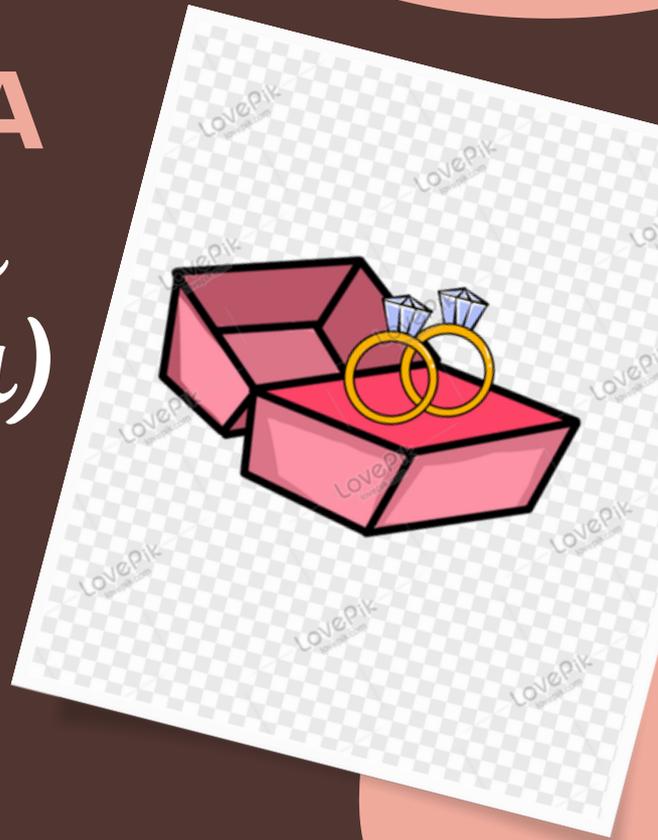




Booklet Kelas Pranikah:

CAGAR WARGA *(Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga)*



Disusun Oleh:

Fitriyani, SST.,MPH

Bd.Nur Chabibah, S.Keb.,MPH

Wahyu Ersila, SST.,MPH

Leila Nisya Ayuanda, SST.,M.Keb

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kata Pengantar



Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmatNya kami dapat menyelesaikan penyusunan booklet ini dengan judul "CAGAR WARGA" (Calon Pengantin Bugar Jiwa Raga). Booklet ini disusun bertujuan untuk mempermudah calon pengantin dalam mengetahui persiapan kesehatan secara fisik, mental maupun spiritual dalam mempersiapkan rumah tangga sehat dan mencegah stunting.

Kami ucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat sehingga tersusunnya booklet ini. Kami ucapkan terimakasih untuk tim pengabdian serta kepada LPPM UMPP, maupun pihak eksternal seperti dinas kesehatan, puskesmas, kelurahan serta masyarakat yang terlibat dalam kegiatan kelas pranikah.

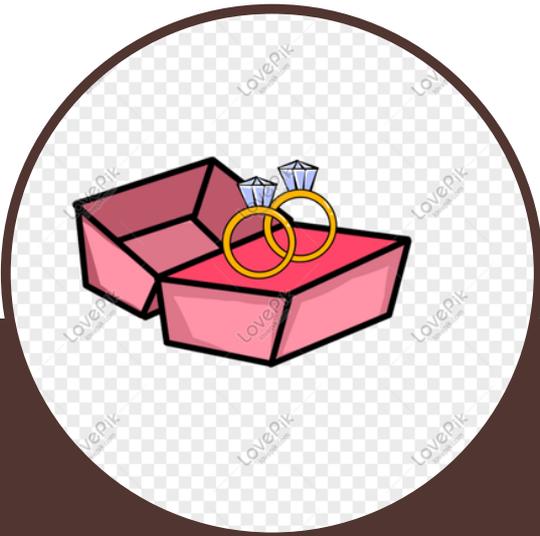
Kami menyadari bahwa booklet ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik sangat kami harapkan untuk perbaikan booklet ini. Semoga booklet ini dapat bermanfaat dan menjadi penambah wawasan bagi pembaca, khususnya calon pengantin.

Pekalongan, Agustus 2023

Penyusun

Daftar Isi

Kata Pengantar	2
Daftar Isi	3
Perkawinan	4
Syarat Perkawinan.....	5
Persiapan Fisik Pranikah	6
Persiapan Mental/Psikologis Pranikah	7
Persiapan Spiritual Pranikah	8
Konseling Pranikah	9
Rahasia Membangun Keluarga Harmonis	11
Jenis-Jenis Kekerasan Dalam Rumah Tangga	12
Ciri-ciri Keluarga Bugar Jiwa Raga.....	14
Tips Mengatasi Masalah Keluarga	15
Komunikasi dalam Keluarga	16
Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Pasangan Pranikah	17
Tips Menjaga Kesehatan Reproduksi Wanita	18
Tips Menjaga Kesehatan Reproduksi Pria	19
Riwayat Penulis	20
Daftar Pustaka	21



Perkawinan

Perkawinan adalah ikatan atau komitmen emosional dan legal antara seseorang pria dengan wanita yang terjalin dalam waktu yang panjang dan melibatkan aspek ekonomi, sosial, tanggung jawab pasangan, kedekatan fisik, serta hubungan seksual (Regan, 2003; Olson & DeFrain, 2006; Seccombe & Warner, 2004)

Ketentuan tentang Perkawinan diatur dalam Undang Undang Nomor 16 tahun 2019 tentang Perkawinan, Menurut UU Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seseorang pria dengan seseorang wanita sebagai suami istri. Ikatan batin yang ditunjukkan untuk membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia, kekal sejahtera. Ikatan batin dan tujuan bahagia yang kekal itu berdasarkan pada Ketuhanan Yang Maha Esa



Syarat Perkawinan



Usia minimal pada Wanita dan Pria adalah 19 tahun

Tidak diperbolehkan menikah dengan sesama jenis

Menganut agama yang sama antara satu sama yang lain

Memiliki wali yang sah

Persiapan Bagi Calon Pengantin



Pernikahan adalah urusan yang perlu persiapan matang bagi kedua calon pengantin, persiapan tersebut meliputi persiapan fisik, psikologi maupun spiritual. Kesiapan pernikahan akan menentukan kualitas rumah tangga maupun generasi penerus pasangan jangka panjang.

Persiapan Fisik Calon Pengantin



1. Usia sehat untuk menikah pada wanita minimal 20 tahun dan pria 25 tahun

1. Pasangan pranikah melakukan pemeriksaan pranikah (*premarital check up*)

Persiapan Psikologis Pranikah



- Kesiapan individu dalam menjalankan peran dan tugas sebagai suami istri
- Dapat berkomunikasi dengan baik
- Mampu melakukan manajemen konflik
- Mengenal bahasa kasih masing-masing
- Berorientasi untuk Belajar
- Membicarakan isu sensitif

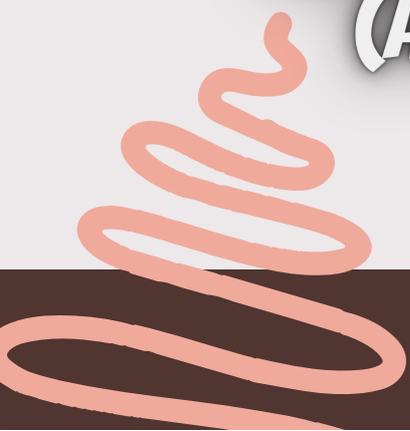


Ketrampilan Psikologis yang Utama

KEMAMPUAN BERKOMUNIKASI

KEMAMPUAN BERNEGOSIASI

***KEMAMPUAN MENYELARASKAN AKU
(AMBISI, KEMAMPUAN, USAHA)***



PERSIAPAN SPIRITUAL PRANIKAH

MENIKAH IBADAH TERLAMPA

***Sehingga sangat diperlukan
perencanaan akhirat yang
sangat penting***

- Peningkatan kualitas diri
- Peningkatan Kualitas Ibadah
- Selalu berdoa diberikan kelancaran dalam menjalin hubungan pernikahan
- Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam rumah tangga
- Mendiskusikan adanya perbedaan pandangan dalam peribadahan.



KONSELING PRANIKAH



Konseling Pranikah adalah sebuah praktik konsultasi yang diberikan oleh petugas kesehatan kepada calon pengantin tentang bagaimana mempersiapkan berbagai aspek biopsikososialspiritual sehingga diharapkan pernikahan akan berlangsung dengan sehat dan bahagia



1. Saling mengenal, memahami, dan menerima secara lahir dan batin kelebihan dan kekurangan pasangan
2. Mengurangi angka perseraian
3. Memahami gambaran pernikahan sesungguhnya
4. Terciptanya cita-cita keluarga harmonis
5. Terampil dalam menghadapi problematika Rumah Tangga



TUJUAN



RAHASIA

MEMBANGUN KELUARGA HARMONIS



Setia dalam Suka & Duka

Menghormati satu sama lain

Berkomunikasi dengan baik

Tidak adanya KDRT

Bersedia merawat anak-anak bersama



Bertanggung jawab dalam Keluarga

Jenis Jenis

Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Kekerasan Fisik

Memukul, Menendang, Menampar

Kekerasan Psikis

**Kalimat negatif, menghina,
mengancam**

Kekerasan Seksual

**Memaksa melakukan hubungan
seksual**

Eksploitasi

Memperdagangkan Pasangan

Penelantaran

**Tidak memberikan nafkah lahir dan
batin**

Ciri-Ciri KELUARGA BUGAR JIWA RAGA



Perasaan Bugar dan Bahagia



Menyadari Kemampuan diri



Merasa nyaman pada diri sendiri



Mampu mengontrol stress yang dirasakan



Dapat menerima orang lain apa adanya

Sikap Positif pada diri sendiri dan Orang Lain



Menghargai perbedaan pendapat



Merasa nyaman berinteraksi dengan keluarga

Mampu memenuhi kebutuhan hidup



Jaga Kesehatan Fisik dan Konsumsi Makanan Bergizi



Melakukan Aktivitas yang disukai



Positif Thinking

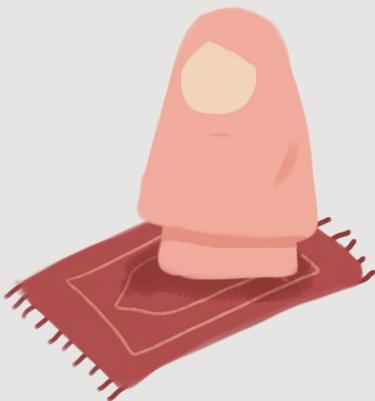


Mengembangkan Hobby

Ceritakan masalah Pada orang yang dipercaya



Dekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa



TIPS

Mengatasi Stress Rumah Tangga

KOMUNIKASI

DALAM KELUARGA



Orang tua merupakan guru pertama yang mengajarkan anak berkomunikasi, maka sangat penting bagi orang tua meningkatkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar pada anak sehingga anak mampu menjalin komunikasi yang baik dengan orang lain. Komunikasi dalam keluarga merupakan interaksi yang bertujuan menyampaikan informasi untuk memahami dalam asas keterbukaan dan kesabaran.

TIPS MENJADI ORANG TUA YANG KOMUNIKATIF



**Menjadi orang tua yang adil
, teman baik, role model,
simpati**

**BERSIKAP TERBUKA KEPADA
ANAK**



**Menciptakan suasana
rumah yang hangat**



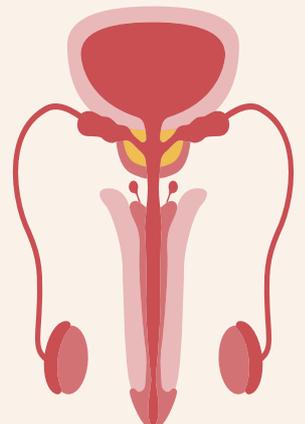
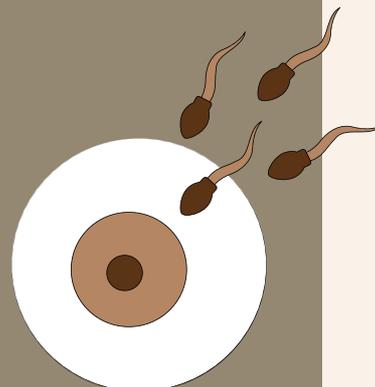
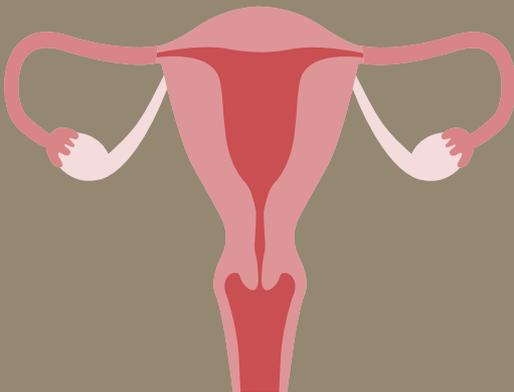
**Menunjukkan rasa
kasih sayang namun
tidak berlebihan**

Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi merupakan keadaan seseorang meliputi sehat, fisik, mental, dan sosial supaya terhindar dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem dan fungsi reproduksi

Manfaat

- **MEMPERSIAPKAN KEHAMILAN DAN PERUBAHAN POLA HIDUP SEHAT UNTUK PERSIAPAN MENJADI IBU**
- **MENGETAHUI KONDISI TUBUH BAGI PRIA UNTUK PERSIAPAN MENJADI AYAH**
- **MENCEGAH ADANYA KECACATAN ATAU KEMATIAN PADA BAYI BARU LAHIR**
- **MENENTUKAN KUALITAS KELUARGA DI MASA DATANG**





JENIS PEMERIKSAAN PRANIKAH

FISIK LENGKAP

PEMERIKSAAN UMUM UNTUK MENGETAHUI RIWAYAT PENYAKIT YANG DIMILIKI CALON PENGANTIN

Penyakit Herediter

PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH DAN RHESUS, DNA UNTUK MENCEGAH TERJADINYA PENYAKIT MENURUN PADA ANAK

Vaksinasi

IMUNISASI DIAKUKAN UNTUK CATIN PEREMPUAN GUNA MENJAGA TUBUH IBU SAAT HAMIL DAN MELAHIRKAN AGAR TERHINDAR DARI TETANUS PADA BAYI

Penyakit Menular Seksual

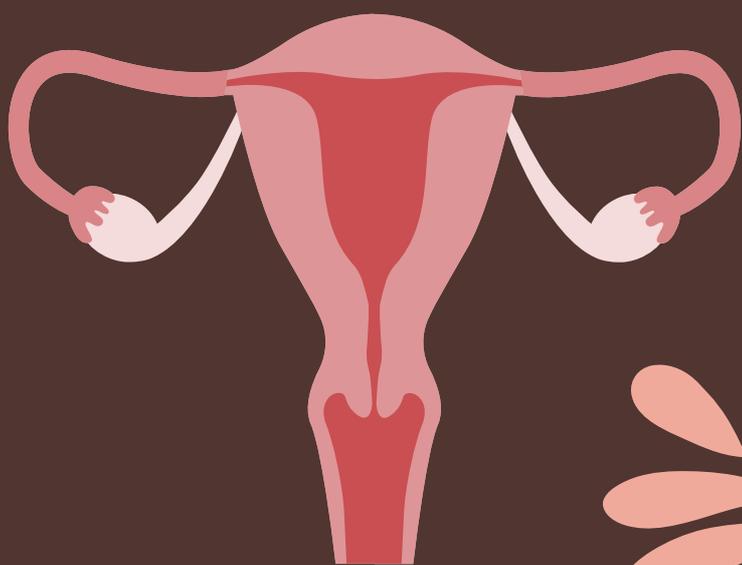
MENDETEKSI ADANYA PENYAKIT HEPATITIS B, C, DAN HIV AIDS

Alergi

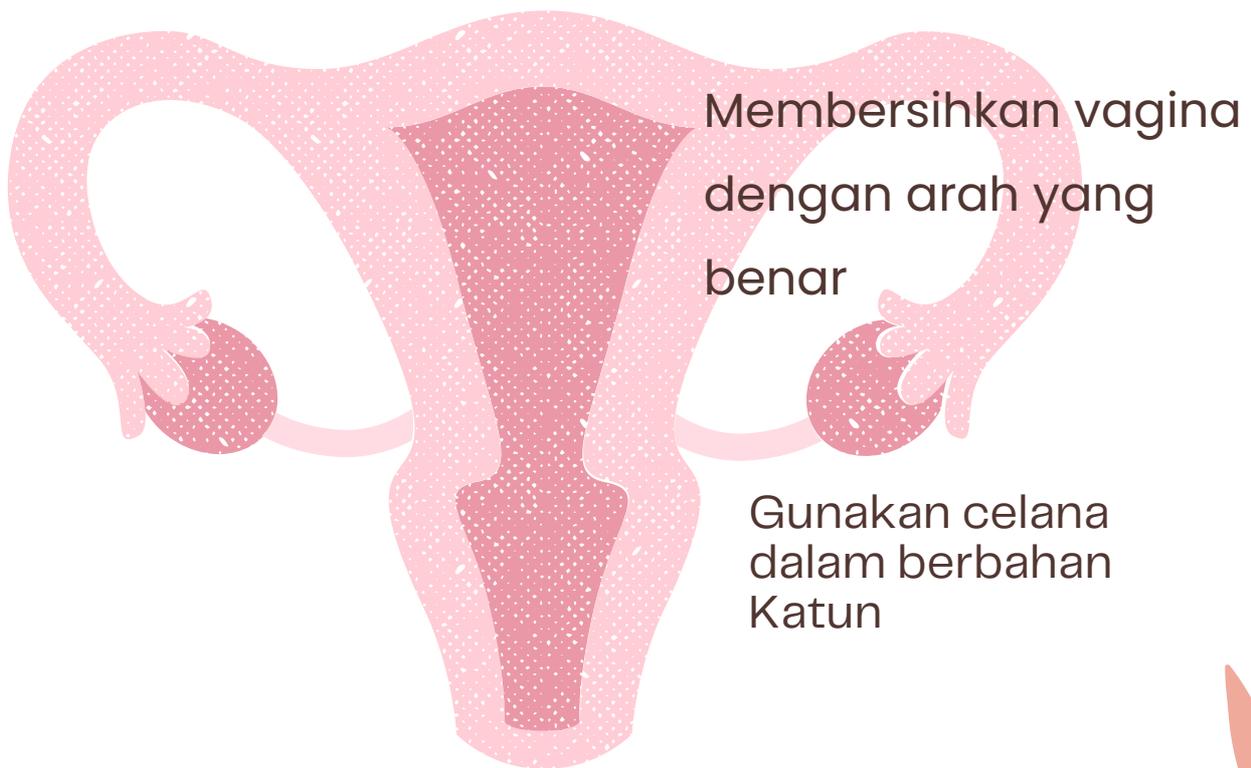
BERGUNA U/ MENGANTISIPASI ALERGI YANG DIMILIKI SEHINGGA CEPAT UNTUK DITANGANI



TIPS MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI WANITA



TIPS Menjaga Kesehatan Reproduksi Wanita



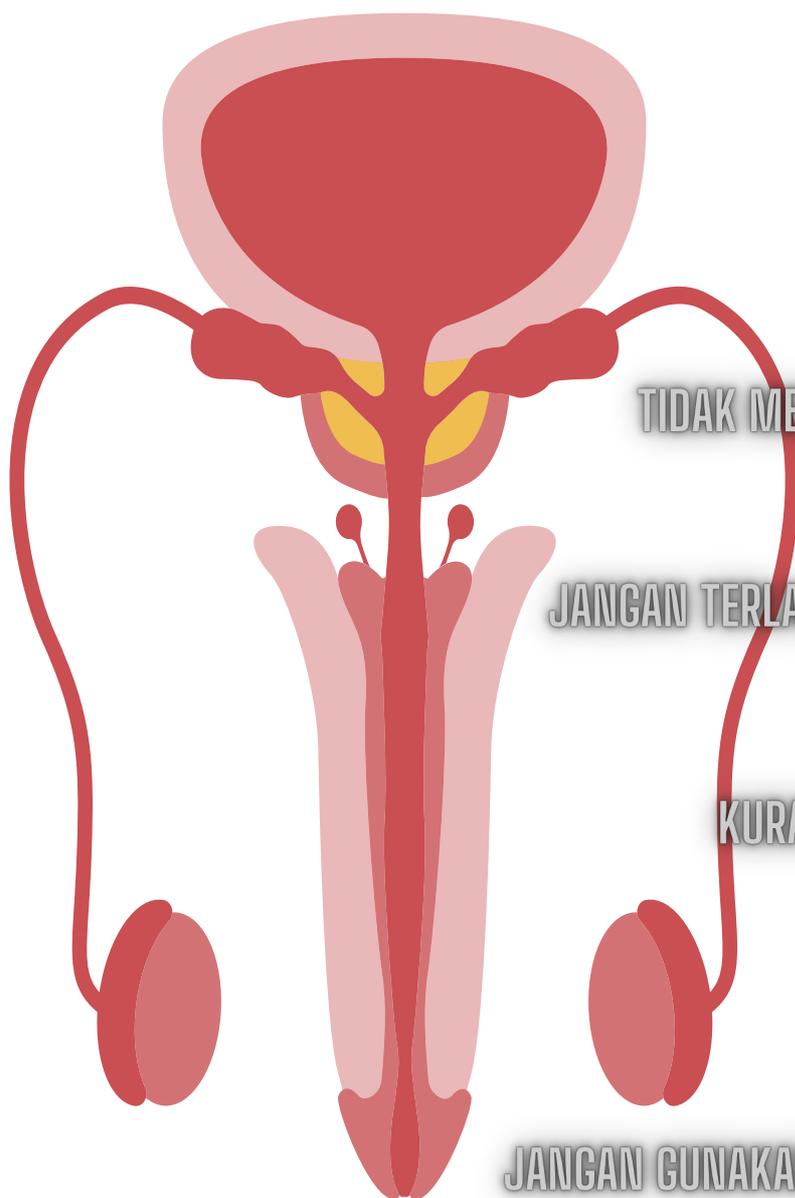
Membersihkan vagina dengan arah yang benar

Gunakan celana dalam berbahan Katun

Mengeringkan vagina dengan handuk yang lembut setelah BAB/BAK

Bersihkan kemaluan sebelum dan sesudah berhubungan seksual

TIPS Menjaga Kesehatan Reproduksi Pria



LAKUKAN SUNAT

TIDAK MEROKOK DAN MINUM ALKOHOL

JANGAN TERLALU SERING BERENDAM AIR HANGAT

KURANGI MEMANGKU LAPTOP

JANGAN GUNAKAN CELANA TERLALU KETAT

JANGAN MELETAKAN PONSEL PADA KANTONG CELANA

Riwayat Penulis



Fitriyani, SST., MPH Lahir di Pekalongan pada 28 Mei 1987. Riwayat pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta. Saat ini sebagai dosen Program Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profes Bidan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Bd.Nur Chabibah, S.Keb., MPH Lahir di Pemalang pada 5 September 1987. Riwayat pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak Universitas Gajah Mada. Saat ini sebagai dosen Program Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profes Bidan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



Wahyu Ersila, SST., MPH Lahir di Pekalongan pada 21 Maret 1988. Riwayat pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Peminatan Kesehatan Ibu dan Anak Universitas Sebelas Maret Surakarta. Saat ini sebagai dosen Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



Leila Nisya Ayuanda, SST., M.Keb Lahir di Semarang pada 16 September 1988. Riwayat pendidikan S2 Kebidanan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Saat ini sebagai dosen Program Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profes Bidan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan



Daftar Pustaka

Fitriana, Hanifa, and Pulung Siswantara. 2019. "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smpn 52 Surabaya." *The Indonesian Journal of Public Health* 13(1): 110. Kemenkes. 2018. "Pentingnya Pemeriksaan Pra Nikah." promkes.kemkes.go.id.

Kemenkes RI. 2016. "Kesehatan Jiwa." Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=7385> (Agustus 23, 2023).

Kementerian Kesehatan RI. 2018. "Bagaimana Cara Mengatasi Stres." <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/21/bagaimana-caramengatasi-stres> (Agustus 23, 2021).

Kholiq, Abd. 2017. *Sistem Reproduksi MakhluK Hidup*. Yogyakarta: Istana Media. *Konseling Pranikah*. 2019. Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Anak Kota Semarang.

Matahari, Ratu, and Fitriana Puri Utami. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Infeksi Saluran Menular Seksual*. 1st ed. ed. Rahmani Sofianingsih. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.

Rimalia, Riawani Elyta, and Risa Mutia. 2020. *Menjadi Orang Tua Bijaksana*. 1st ed. Surakarta: Indiva Media Kreasi

Roza, Silvia, M. Fahli Zatrachadi, Darmawati, and Silawati. 2018. "Pengaruh Konseling Pranikah Terhadap Keharmonisan Rumah Tangga Di Kua Desa Serapung Kecamatan Kuala Kampar Kabupaten Pelalawan." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1(2): 1.

Saidiyah, Satih, and Very Julianto. 2017. "Problem Pernikahan Dan Strategi Penyelesaiannya: Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Dengan Usia Perkawinan Di Bawah Sepuluh Tahun." *Jurnal Psikologi Undip* 15(2): 124.

Yulizawati, Yulizawati et al. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Education Mengenai Skrining Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Di Wilayah Kabupaten Agam Tahun 2016." *Journal of Midwifery* 1(2): 11.

Zwagery, Rika Vira, and Jehan Safitri. 2018. "Program Konseling Pramamarital Desa (Koprade) Untuk Meningkatkan Kesiapan Menikah Bagi Calon Pasangan Pada Masyarakat Pinggiran Sungai Martapura, Kabupaten Banjar." *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah Volume 3(1)*: 121-26

Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2019 Tentang Perkawinan